

Stressbewältigungstraining „Sicher und gelassen im Stress“

Die Belastungen auf der Arbeit und im familialen Bereich wirken sich zunehmend auf die Gesellschaft aus. Die Rate psychischer Erkrankungen ebenso wie die steigenden Zahlen von Langzeiterkrankungen zeigen dies. Ist auch Ihr Berufsalltag vielfältig, oftmals stressig und bringt Sie mitunter an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit? Das wissenschaftlich fundierte und seit Jahren erfolgreich erprobte Training „Sicher und gelassen im Stress“ (entwickelt von Prof. Dr. G. Kaluza) setzt genau hier an. Im Training lernen Sie, mit Schwierigkeiten, Krisen und Widerständen umzugehen und flexibler in Belastungssituationen agieren zu können.

In der Veranstaltung werden wir das Thema Stress nicht nur theoretisch beleuchten, sondern auch einen Blick auf Reaktionsmuster in stressigen Phasen und hilfreiche Strategien sowie Ressourcen für einen gelasseneren (Berufs-)Alltag werfen. Die Teilnehmenden arbeiten am eigenen Stressthema und lernen verschiedene Copingstrategien kennen. Bereits im Seminar werden Strategien gemeinsam erlernt und ausprobiert.

Für einen optimalen Trainingserfolg bietet es sich an, die Veranstaltung in mehrere aufeinander aufbauenden Module, die nacheinander belegt werden, aufzusplitten. Zwischen diesen Präsenzterminen bestünde dann die Möglichkeit, mithilfe von geeigneten Techniken daran zu arbeiten, gelassener und resilienter zu werden. Auch ein Einzeltermin (halb-/ganztägig) oder ein Zweitages-Block sind möglich. Meine Workshops zeichnen sich durch interaktive Elemente, Input durch die Trainerin sowie ein hohes Maß an Selbstreflexion aus.

Ziele und Nutzen:

- Vertiefende Kenntnisse zu Stress und Stressbewältigung
- Alltagstaugliche Trainingseinheiten für Entspannung und Genuss
- die eigene Einstellung reflektieren und mentale Strategien zur Stressbewältigung einüben
- eigene Erholungsbedürfnisse wahrnehmen, entsprechende Aktivitäten planen und im Alltag umsetzen
- Bearbeitung eines eigenen „Stressthemas“
- Passende Strategien zur Deeskalation und Entspannung in Akutsituationen entwickeln
- Begleiteter Alltagstransfer zwischen den Trainingsmodulen

Die Veranstaltung kann beispielsweise angeboten werden als:

- 3x4h: Vormittage (z.B. 9-13h) – *Format umsetzbar auch als 2 Präsenztermine, 1 Onlinetermin*
- 4x3h: Vormittage (z.B. 9-12h) – *Format umsetzbar auch als 50% Präsenz/50%online*
- 2x1 Tagesblock (z.B. 9-17h/8.30-16.30h) – *umsetzbar auch mit Zeitabstand dazwischen*
- Halbtägig als Einstieg ins Thema Stressbewältigung
- Ganztägig (in „abgespeckter“ Form)
- als Vortrag (90min-2h, ggf. mit Anwendungsbezug/Austausch)

** inklusive auf den Veranstaltungsumfang (und ggf. Themenfokus) angepasstem Teilnehmendenhandout und Fotoprotokoll im Nachgang.*